

4. Лернер, И. Я. Проблемное обучение / И. Я. Лернер. – М. : Знание, 1974. – 80 с.
5. Столбицкий, В. В. Различные формы построения и организации учебных занятий по направленному развитию физических качеств студентов : метод. рекомендации для преподавателей / В. В. Столбицкий, В. Ф. Цыганков. – Витебск, 1990. – 16 с.

**УДК 796.012.4:796.83**

## **АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ПОНИМАНИЮ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ФИТНЕС-БОКС КАК НОВОЙ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Позняк Ж.А.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** Проведение политики в области здорового образа жизни населения повлияло на развитие фитнес-индустрии в Республике Беларусь, а также внесло коррективы в содержание физического воспитания УВО. Так в типовой программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь, 2017 г. предлагается использование разнообразных оздоровительных систем, в том числе фитнеса, для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей студентов. Это предложение позволило рассматривать фитнес в форме учебного материала по дисциплине «Физическая культура» со студентами УВО.

**Цель работы** – анализ подходов к пониманию фитнес-программы фитнес-бокс, как новой практики организации учебных занятий по дисциплине «физическая культура» в УВО.

**Методы исследования:** контент-анализ научно-методической литературы.

**Результаты и обсуждение.** По мнению Ю. А. Шулика: «Фитнес-бокс является частью системы физического воспитания». При этом трактует фитнес-бокс: «как систему поддержания функциональной формы (в том числе производственной) у лиц, закончивших по возрасту занятия по боксу со спортивной направленностью». Иными словами: «фитнес-бокс является оздоровительной организационной формой физического воспитания, предназначенной для физического развития больших масс людей и продления их физической дееспособности (на западе эта форма называется фитнес)» [1].

При рассмотрении зарубежных публикаций не менее существенна по этому вопросу работа американского тренера по боксу Г. Рока. Где автор рассматривает фитнес-бокс, в виде индивидуальной программы для женщин, построенную на теоретических и методических основах бокса. В предлагаемой методике тренировка по фитнес-боксу состоит из трех частей: прыжки со скакалкой, бой с тенью (действия из техники бокса, работа на боксерских снарядах) и силовая подготовка. По мнению автора, применение таких тренировок в течении четырех недель по сорок пять минут три раза в неделю позволит женщинам: похудеть и избавиться от лишнего веса; укрепить сердечно-сосудистую систему и др. [2].

Далее остановимся на книге Р. О'Доннелла. Где автор, представляет фитнес-бокс как фитнес-тренировку, включающую в себя упражнения из двух видов спортивных единоборств бокса и кикбоксинга, структура которой строится по принципу тренировочных занятий бокса и кикбоксинга в 2-3-х минутные раунды с 30-60 секундными перерывами. В содержание таких занятий включены ударные комбинации руками и ногами различной сложности. При этом Р. О'Доннелл доказывает оздоровительное воздействие занятий по фитнес-боксу и фитнес-кикбоксингу, раскрывает возможности в получении тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также указывает на развитие выносливости, ловкости, снятия стресса и др. с помощью предложенных занятий [3].

Следующий зарубежный автор, который раскрывает содержание фитнес-бокса это С. Радригес. По ее мнению: «Фитнес-бокс объединяет в себе фитнес и кикбоксинг – заставляет работать все тело и способствует похудению». С. Радригес предлагает проводить тренировки по принципу фитнес-тренировки, где все занятие проводится в режиме «бой с тенью». Используемые в фитнес-боксе техника бокса и фитнес упражнения применяются в модифицированном виде и чередуются в быстром темпе, без пауз и без работы в парах. Длительность таких занятий до 30 мин, и проводятся не менее 3-х раз в неделю между которыми 1 день отдыха. По словам автора, тренировки по фитнес-боксу направлены на повышение мышечной выносливости, координации и гибкости, а также пятинедельная программа позволит приобрести: стройную фигуру, уверенность в себе, стрессоустойчивость, спокойствие [4].

Весьма любопытно и мнение ряда белорусских профессиональных фитнес-инструкторов, которые под фитнес-боксом понимают: «тренировочные занятия анаэробно-аэробной направленности, основанные на движениях и специальных упражнениях, которые широко применяют в своей профессиональной практике боксеры различной квалификации» (Р. Рыбачок) [5].

По нашему мнению, фитнес-бокс – это направление фитнеса средней и высокой интенсивности, представляющее собой сочетание движений из классического, французского и тайского бокса, «замиксованных» с аэробными шагами, статическими, динамическими силовыми упражнениями [6].

**Выводы.** Из выше сказанного можно сделать вывод, что на сегодняшний день окончательного представления о таком фитнес направлении как фитнес-бокс не существует, и представленные формулировки вряд ли могут быть окончательными определениями. Трудность в определении содержания фитнес-бокса возникает еще и из-за наличия в каждом спортивном единоборстве в своем арсенале оздоровительного направления или же направления без осуществления контакта (бой с тенью, ката и др.). Это дает предпосылки к возникновению различных фитнес-программ, связанных со спортивными единоборствами.

#### **Литература:**

1. Бокс. Теория и методика : учебник / Ю. А. Шулика [и др.] ; под ред. Ю. А. Шулика. – Краснодар : Неоглория ; М. : Сов. спорт, 2009. – С. 23-26.
2. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд ; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2008. – 336 с.
3. O'Donnell, R. The Ultimate Fitness; Boxing & Kickboxing Workout / R. O'Donnell [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.amazon.com/Ultimate-Fitness-Boxing-Kickboxing-Workout/dp>. – Дата доступа: 27.09.2005.
4. Радригес, С. Фитнес-бокс / С. Радригес ; пер. с фр. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2019. – 96 с.
5. Рыбачок, Р. Что такое фитнес-бокс и в чем его преимущество / Р. Рыбачок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ivona.bigmir.net/health/fitness>. – Дата доступа: 6.10.2019.
6. Позняк, Ж. А. Структура и содержание фитнес-бокса в физическом воспитании студентов непрофильных учреждений высшего образования / Ж. А. Позняк // Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : М. Б. Юспа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – С. 202-206.